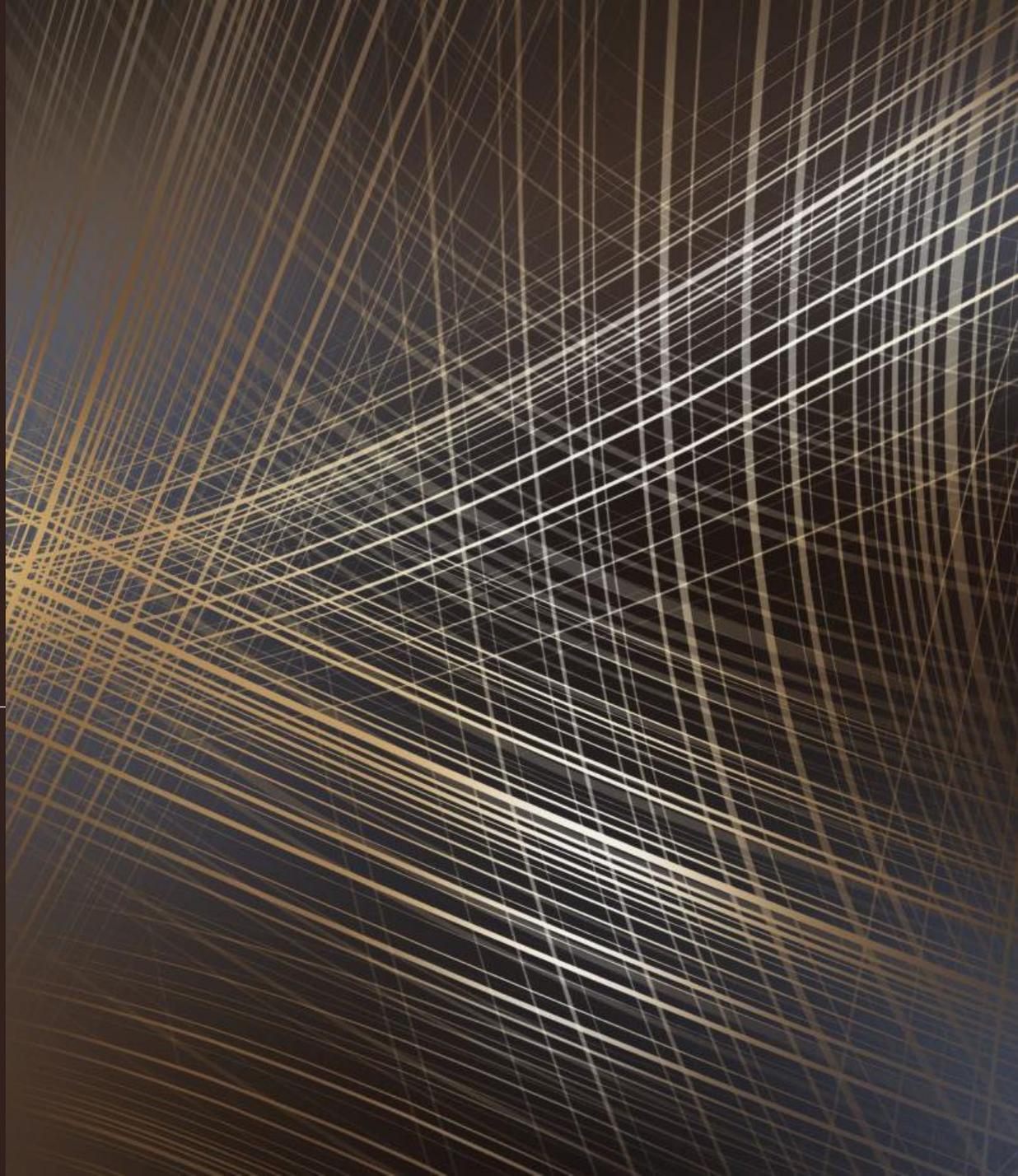


*Hinweise zu
Prüfungsfächern
der Dan-Prüfungen
1. und 2. Dan*

Die Mindestanforderungen an Prüflinge



Anforderungen 1. und 2. Dan – Grundform Stand

- sinnhafte lineare oder zirkuläre Bewegung („Dreischrittmuster“)
- Technik wird angesagt und nur demonstriert
- deutliches Herausarbeiten des Wurfprinzips und der definierenden Elemente (z. B. Fassart)
- 1. Dan: an einem Beispiel wird Prüfungsfach „Theorie“ mündlich vorgestellt (Kommission legt fest, ob frei wählbar oder vorgegeben)

Anforderungen 1. und 2. Dan – Grundform Boden

- sinnhafte Situation mit kooperativem Partner oder geeignete Positionierung des Uke (Rückenlage)
- Technik wird angesagt und demonstriert
- Empfehlung: Phasierung ähnlich Standaktion (Eröffnung, Ansatz, Vollstreckung)
- deutliches Herausarbeiten des Technikprinzips und der definierenden Merkmale
- ein Befreiungsversuch Ukes ist nicht erforderlich
- 2. Dan: Benennung als „Variante von“ ist ausreichend

Anforderungen 1. und 2. Dan – Anwendung Stand Spezialtechnik

1. Dan

- eigene Spezialtechnik nach der Prämisse „alles verläuft nach Plan“
- Demonstration mit Grifferöffnung, ggf. Vorbereitung und Abschluss (randori-nah)
- Erläuterung der Kernelemente der eigenen Variante der Technik (nicht Erläuterung der Grundform)
 - Frage: Warum liegt mir diese (Variante) der Technik?
- Erläuterung der Eröffnungs- und Vorbereitungsstrategie
- Verkettungen und Übergänge können (!) für die jeweiligen Prüfungsfächer berücksichtigt werden
- Tandoku-renshu und Uchi-komi zur Spezialtechnik (nicht zu einer Grundform, keine allgemeinen Trainingsmittel)
 - Frage: Wie trainiere ich Kernelemente meiner Spezialtechnik?

Anforderungen 1. und 2. Dan – Anwendung Stand Spezialtechnik

2. Dan

- eigene Spezialtechnik nach der Prämisse „es verläuft nicht alles nach Plan“
- Demonstration mit Grifferöffnung, ggf. Vorbereitung und Abschluss (randori-nah)
- Erläuterung der Phasen, in denen Uke die Spezialtechnik verhindern kann
- Erläuterung, wie mit diesen Störungen umgegangen wird
 - Handlungen, die dazu führen, die eigene Spezialtechnik doch noch durchzusetzen
 - Begründetes wechseln auf andere Aktion
- Verkettungen und Übergänge können (!) für die jeweiligen Prüfungsfächer berücksichtigt werden
- Nage-komi und spezielle Uchi-komi-Formen, um die beschriebenen Situationen / Aktionen zu trainieren (keine allgemeinen Trainingsmittel)

Anforderungen 2. Dan – Anwendung Stand beidseitige Aktionen

- Demonstration von 6 Wurftechniken aus randori-naher Bewegung (Uke nicht vollständig kooperativ – Tori steuert die Situation) zu beiden Seiten
- möglichst beide Seiten aus der selben Kumi-kata (z. B. Sode-tsuri-komi-goshi, Koshi-guruma, De-ashi-barai ...), Umfassen sollte auf Nachfrage begründbar sein
- keine Erläuterung

Anforderungen 1. und 2. Dan – Anwendung Stand Verkettungen und Gegenwürfe

- Kombination: Tori greift ernsthaft an, Uke verteidigt, Tori führt passende weiterführende Aktion durch, die zu Wertung führt
- Finte: Tori täuscht durch Bewegung einen Angriff vor, um Uke zu einer Reaktion zu bringen, die für einen ernsthaften Angriff genutzt werden kann, der zur Wertung führt
- Gegenwurf: Uke greift ernsthaft an, Tori reagiert situationsangemessen und führt passende Aktion durch, die zu Wertung führt
- Demonstration randori-nah
- keine Erläuterung
- 1. Dan: 3 Verkettungen (Differenzierung zwischen Finte und Kombination nicht notwendig) und 3 Gegenwürfe
 - Muster Verkettung: *Aktion 1 → Aktion 2*
 - Muster Gegenwurf: *Gegenwurf gegen Angriff*

Anforderungen 1. und 2. Dan – Anwendung Stand Verkettungen und Gegenwürfe

- Kombination: Tori greift ernsthaft an, Uke verteidigt, Tori führt passende weiterführende Aktion durch, die zu Wertung führt
- Finte: Tori täuscht durch Bewegung einen Angriff vor, um Uke zu einer Reaktion zu bringen, die für einen ernsthaften Angriff genutzt werden kann, der zur Wertung führt
- Gegenwurf: Uke greift ernsthaft an, Tori reagiert situationsangemessen und führt passende Aktion durch, die zu Wertung führt
- Demonstration randori-nah
- keine Erläuterung
- 2. Dan: 5 Verkettungen (Differenzierung zwischen Finte und Kombination) und 3 Gegenwürfe
 - Muster Verkettung: *Aktion 1* → *Ukes Reaktion* → *Aktion 2* (*Finte* bzw. *Kombination*)
 - Muster Gegenwurf: *Gegenwurf* gegen *Angriff* durch *Übersteigen* / *Blocken* / *Ausweichen*

Anforderungen 1. Dan – Anwendung Boden

- randori-nahe Bewegungen + realistische Uke-Reaktionen (Uke verhält sich wie ein erfahrener Judoka und „schenkt“ Tori nicht einfach die günstigen Situationen)
- 4 Übergänge vom Stand zum Boden
 - 2 missglückte Angriffe von Uke
 - 2 teilweise erfolgreiche Angriffe von Tori
 - kein absichtlich „schlechtes“ Judo! (also auch keine absichtlich schlechten Angriffe)
 - aus Angriff muss die Vorteilssituation erwachsen
- 3 Erarbeitungen gegen Bank- / Bauchposition
 - 3 Angriffsrichtungen (vom Kopf her, Seite, hinten / oben)
 - Erarbeiten von „Zwischenstationen“
 - Abschluss mit je einer Technikgruppe (Kansetsu-, Shime-, Osae-komi-waza)
 - Muster: Angriff von vorne → Abschluss mit Kansetsu-waza
- Verteidigung in 2 Situationen
 - Tori in unterlegener Position
 - Uke will Technik erarbeiten
 - Tori provoziert Matte oder kommt in eine überlegene Position (keine Befreiung aus Osae-komi!)

Anforderungen 2. Dan – Anwendung Boden

- randori-nahe Bewegungen + realistische Uke-Reaktionen Uke verhält sich wie ein erfahrener Judoka und „schenkt“ Tori nicht einfach die günstigen Situationen)
 - 2 Erarbeitungen Uke zwischen Toris Beinen
 - 2 Erarbeitungen Tori zwischen Ukes Beinen
 - Erarbeiten von „Zwischenstationen“
- 2 Erarbeitungen mithilfe von Fesselungen
 - das Festlegen eines Körperteils mithilfe von Gürtel- oder Jackenteilen oder eigenen Extremitäten
 - Sankaku wird ausgeschlossen (weil Teil des Kyu-Programms)
 - Fesselung muss nicht Teil der Endposition sein, aber entscheidend für das funktionieren der Aktion
- Verteidigung gegen Angriffe Ukes mit Ziel Kansetsu-, Shime-, Osae-komi-waza
 - Tori in unterlegener Position
 - Uke will Technik erarbeiten
 - prinzipielle Strategien sollen deutlich werden
 - Tori provoziert Matte oder kommt in eine überlegene Position (keine Befreiung aus Osae-komi!)

Anforderungen 1. und 2. Dan Kata

- „Kata ist immer noch Judo!“
- keine Choreographie (bedeutet auch: Zeremoniell bei 1. und 2. Dan noch hintergründiger)
- Demonstration, wann eine Technik funktioniert → Uke-Verhalten sehr wichtig
- im Training funktional mit Techniken beschäftigen, nicht stupide Schrittfolgen ablaufen

Anforderungen 2. Dan Theorie

→ die Kommission entscheidet, wie sie diesen Prüfungsteil prüfen möchte (schriftlich oder mündlich oder mit Demonstrationen)

Anforderungen 1. und 2. Dan Vorkenntnisse

- werden nur herangezogen, wenn der Prüfling keine überzeugenden Leistungen in anderen Prüfungsfächern zeigt, aber ihm eine Chance eingeräumt werden soll
- (ist also im Ermessen der Kommission)
- es kann alles, was Inhalt der Prüfungsordnungen / des Graduierungssystems ist (außer Kata) im Rahmen der Vorkenntnisse geprüft werden, nicht nur die Techniken der Go-kyo-no-waza in der Grundform